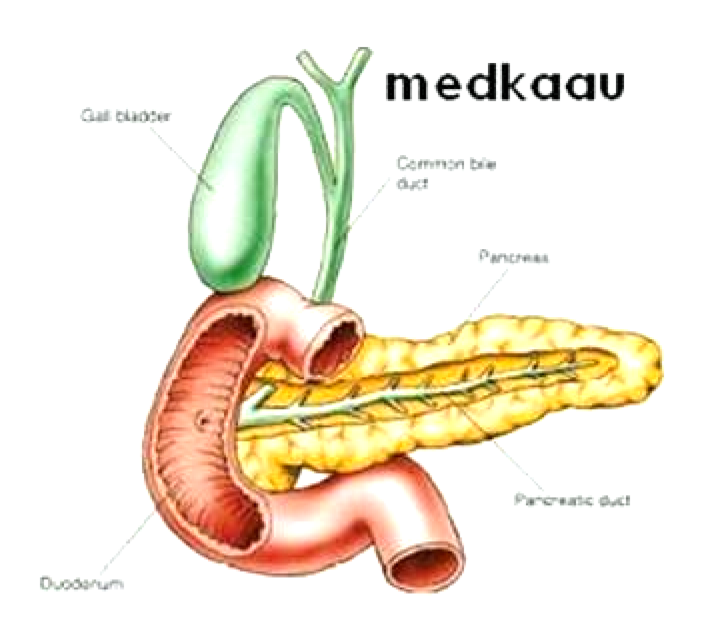


https://www.facebook.com/diabete1

البنكرياس



- المسؤول عن إفراز:
  - عصارة البنكرياس المسؤول عن هضم الطعام
  - الهرمونات المنظمة لنسبة السكر في الدم:
    - الإنسولين: يخفض
    - الجلوكاجون: يرفع

داء السكري...

هو ارتفاع نسبة السكر بالدم فوق المعدل الطبيعي بسبب نقص كلي أو جزئي في إفراز هرمون الأنسولين

أو

عدم قدرة الجسم على الاستفادة من كمية الأنسولين التي ينتجها البنكرياس بشكل يحافظ على نسبة السكر بالمعدل الطبيعي في الدم





"داء السكري ينتج عن عدم قدرة الجسم على التحكم في مستوى سكر في الدم بشكل طبيعي "



تتراوح النسبة الطبيعية للسكر في دم الانسان وهو صائم

٧٠ – ١١٠ مجم / دسل








١. داء السكري وباء عالمي...

- أظهرت الإحصائيات العالمية ارتفاعا مستمراً و متزايداً في أعداد المصابين بداء السكري وقد بلغ عددهم أكثر من ١٩٤ مليون شخص.
- جاءت **أربعة من دول الخليج** ضمن قائمة العشر دول الأكثر إصابة بداء السكري في العالم.

أنواع داء السكري

النوع الأول: المعتمد على الإنسولين

النوع الثانـي: الغير معتمد على الإنسولينين

سكري الحمل

النوع الأول

المعتمد على الانسولين

- وهو أكثر شيوعًا بين الأطفال والشباب.
- ويكون بسبب عدم قدرة البنكرياس على إفراز الأنسولين.
- ويكون علاجه عن طريق حقن الأنسولين.
- الأقل انتشارا حيث يشكل ١٠% من اجمالي حالات السكر.

النوع الثاني

الغير معتمد على الإنسولين

- وهو أكثر شيوعًا بين كبار السن.
- وفيه يفرز الأنسولين من البنكرياس ولكن تصبح خلايا الجسم اقل استجابة تدريجياً
- ويكون علاجه عن طريق الأقراص المخفضة للسكر أو حقن الأنسولين.
- الأكثر انتشارًا حيث يشكل حوالي ٩٠% من إجمالي حالات السكر.

العومل المساعدة على حدوث داء السكري

العوامل الغير قابلة للتعديل

العوامل الورلثية

الأبناء لأبوين كلاهما مصاب بداء السكري> اللذين يكون لديهم أحد الآباء فقط > الأبناء لآباء اصحاء

العمر

تزداد نسبة الإصابة بداء السكري مع الت
في العمر

الجنس

بين النساء اللاتي تجاوزن الأربعين من العمر.


السمنة أو
البدانة
قلة النشاط
الحركي
الضغوط
النفسية
التدخين
الأدوية و
الهرمونات
العوامل
القابلة
للتعديل
نحو جيل بلا سكري

١. السمنة..

يكون داء السكري أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين يعانون من البدانة و من النادر حدوثه بين النحفاء...

٢.قلة النشاط الحركي..

ويعتبر من أهم أسباب حدوث مرض السكري الغير معتمد على الإنسولين.

٣. التدخين..




التدخين يزيد من احتمالية الإصابة بداء السكري.





٤- الأدوية و الهرمونات..



- استعمال بعض الأدوية مثل
  - مدرات البول
  - هرمون النمو
  - الأدرينالين
  - الكورتيزون
  - تزيد من معدلات الإصابة بداء السكري



أعراض داء السكري

- من الممكن أن يكون الشخص مصاباً بالسكري بدون علمه.
- و إذا تطور المرض وحدث ارتفاع في سكر الدم بدرجة كبيرة فإن المريض قد يعاني من الأعراض:
  - كثرة التبول
  - زيادة العطش
  - جفاف في الحلق
  - نقص مفاجئ في الوزن
  - الخمول والضعف العام.



مضاعفات داء السكري..

مضاعفات حادة

- غيبوبة ارتفاع السكر
- غيبوبة انخفاض السكر

مضاعفات مزمنة في

- العين
- الأعصاب
- الكلى
- القلب و الأوعية الدموية
- القدم

مضاعفات في الحمل

- الإجهاض المبكر
- تسمم الحمل
- زيادة وزن الجنين والولادة القيصرية
- اضطرابات الجهاز التنفسي للجنين وهبوط مستوى السكر بالدم

١- غيبوبة إرتفاع السكري

- و قد يفقد فيها الانسان وعيه نتيجة ارتفاع السكر و حدوث الحموضة الكيتونية (في النوع الأول)
- تصل نسبة السكر في الدم إلى ٥٠٠ مل جرام/دسل أو اكثر
- الأعراض:

-- ازدياد الرغبه في التبول

-- ازدياد الاحساس بالعطش

-- ألم في المعده والشعور بالغثيان والقيء

-- جفاف الجلد

-- تصاعد رائحة الاسيتون بالفم



لماذا تحدث؟

- إهمال في تناول العلاج (الحبوب أو الانسولين)
- تناول الكثير من السكريات
- عدم ممارسة النشاط البدن

للوقاية..

- الاستعمال السليم لحقن الانسولين، وأقراص علاج مرض السكر
- عدم الاكثار من السكريات (استبدال المحليات الصناعية بالسكر الطبيعي)
- ممارسة الرياضة بانتظام

٢.غيبوبة انخفاض السكري

- نقص حاد في نسبة السكر بالدم مما قد يؤدي إلى حدوث غيبوبة
- الأعراض

-- عرق شديد

-- الصداع والرؤية المزدوجه

-- الإغماء

-- خفقان (زيادة سرعة ضربات القلب)

-- رعشه

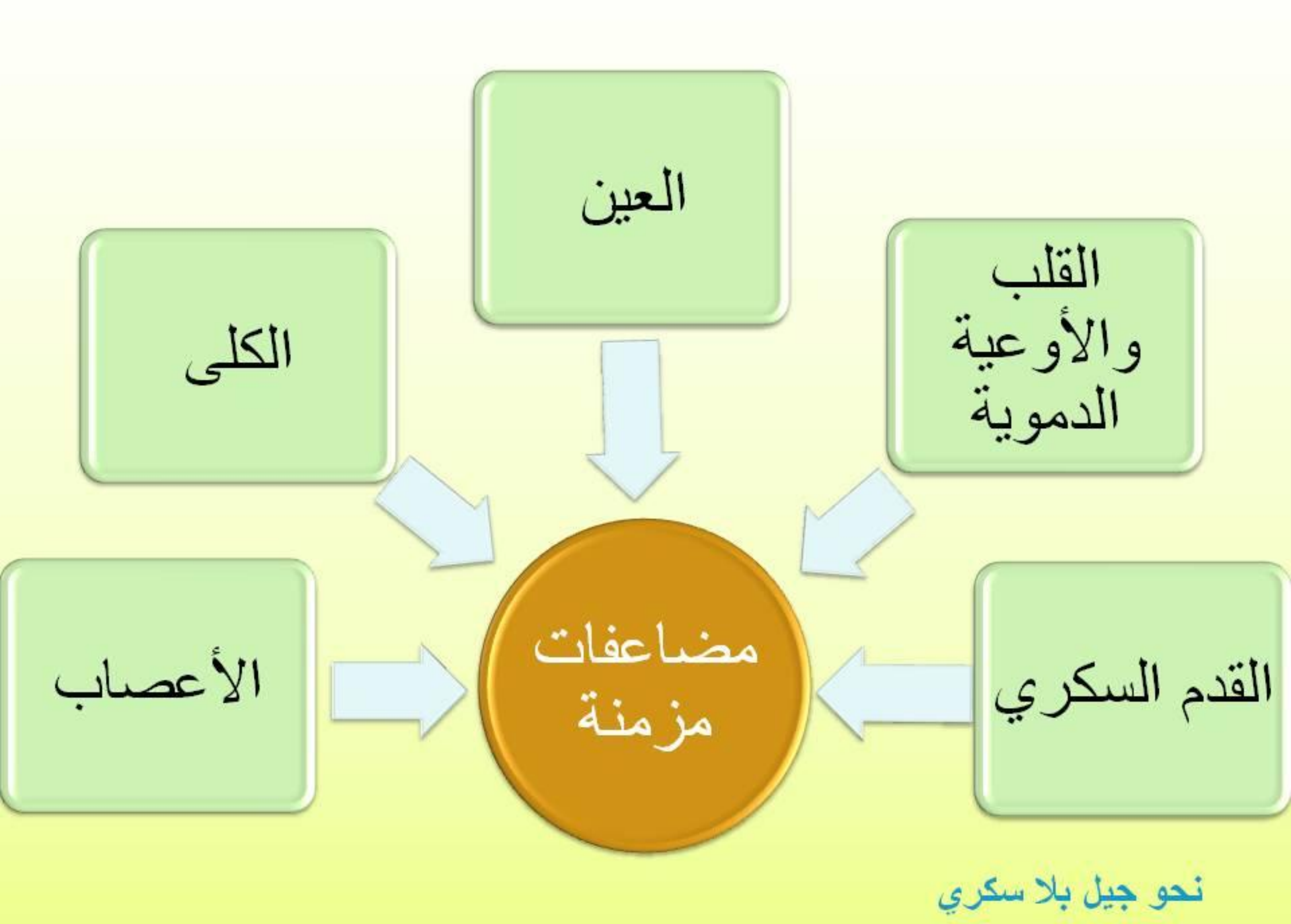
-- الإحساس بالجوع

لماذا تحدث؟

- تحدث نتيجة لتناول جرعة كبيره من الدواء (وبخاصة الانسولين).
- قد تحدث نتيجة لإهمال تناول إحدى الوجبات.

للوقاية..

- الاستعمال السليم لحقن الانسولين، وأقراص علاج مرض السكر
- عدم إهمال الوجبات اليومية المنظمة
- عليك بحمل قطعه من الحلوى (بالسكر الطبيعي وليست بالمحليات الصناعية) معك في كل الاوقات
- اشرب عصير محلى بالسكر مثل عصير البرتقال
- يجب أن لا تتكرر مثل هذه الغيبوبة لأنها قد تؤثر على خلايا المخ (إذا استمرت أكثر من ٢٤ ساعة)


العين
الكلى
القلب والأوعية الدموية
الأعصاب
مضاعفات مزمنة
القدم السكري
نحو جيل بلا سكري

١. في العين



- قد يحدث تلف في الأوعية الدموية لشبكية العين بعد مرور فترة من الإصابة بالمرض.
- قد يسبب أيضاً مرض السكر الإصابة بالمياه البيضاء ويكون المريض أكثر عرضة للإصابة بالمياه الزرقاء.
- الإنفصال الشبكي ، وهو ما يؤدي إلى فقد البصر .

٢- في الأعصاب



- أكثر من نصف المصابين بداء السكر يصابون بأنواع مختلفة من إصابات الأعصاب.
- **أعراضه:**
  - الشعور بالتنميل
  - الشعور بألم يشبه الوخز

إذا لم يتم علاج هذه الأعراض، قد تؤدي إلى حدوث فقدان للإحساس في هذه الأطراف.



٣- في الكلى



- يحدث فيها الكثير من المشاكل فتصبح غير قادرة على تنقية السموم من الجسم، وقد يحدث الفشل الكلوي



٤. القلب و الأوعية الدموية

تزداد فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية المختلفة بشكل تدريجيا مع داء السكري

وتتضمن هذه الأمراض

-ارتفاع ضغط الدم

-- ضييق الشرايين

-أمراض الشرايين التاجية والذبحة الصدرية

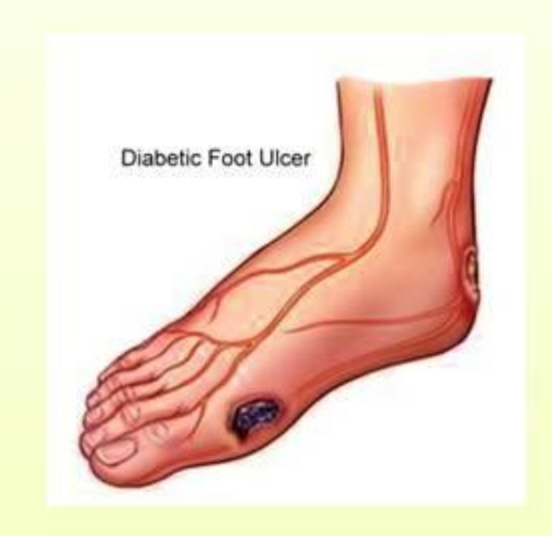
ارتفاع الكوليسترول في الدم

السكتة الدماغية



٥. القدم السكري

أعراض نقص الدورة الدموية:



- برودة بالقدمين
- آلام بالساق عند المشي
- آلام في وقت الراحة تزول عند خفض القدمين
- لمعان الجلد وزوال الشعر بالقدمين.



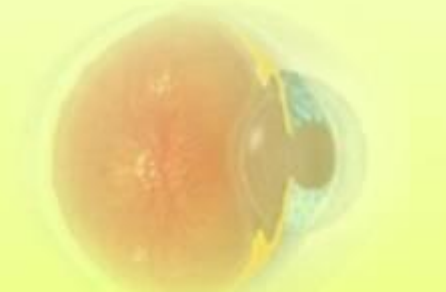
أعراض الاعتلال العصبي:

- تنميل أو وخز بالقدم
- جفاف القدم
- ضعف العضلات





عدم الإهتمام بالقدم السكري
يؤدي إلى إصابتها بالجروح
والتقرحات ومن ثم قد يؤدي الى
بتر القدم !!






سكري الحمل...

- هو ارتفاع نسبة السكر بالدم أثناء فترة الحمل ، وتحدث الإصابة بسكري الحمل غالبًا في الثلث الثاني أو الثالث من فترة الحمل ولذا لا بد من فحص نسبة السكر بالدم لدى جميع الحوامل في الأسبوع ٢٤ ـ ٢٨ من الحمل.
- قد تحدث مضاعفات لكل من الأم أو الطفل.



إذا لم تتم السيطرة على داء السكري فقد تتعرض السيدة الحامل وجنينها لعدة مضاعفات أهمها

الإجهاض المبكر أو وفاة الجنين داخل الرحم.

زيادة وزن الجنين والولادة القيصرية.

التشوهات الخلقية للجنين.

اضطرابات في الجهاز التنفسي للجنين وهبوط مستوى السكر بالدم لديه.

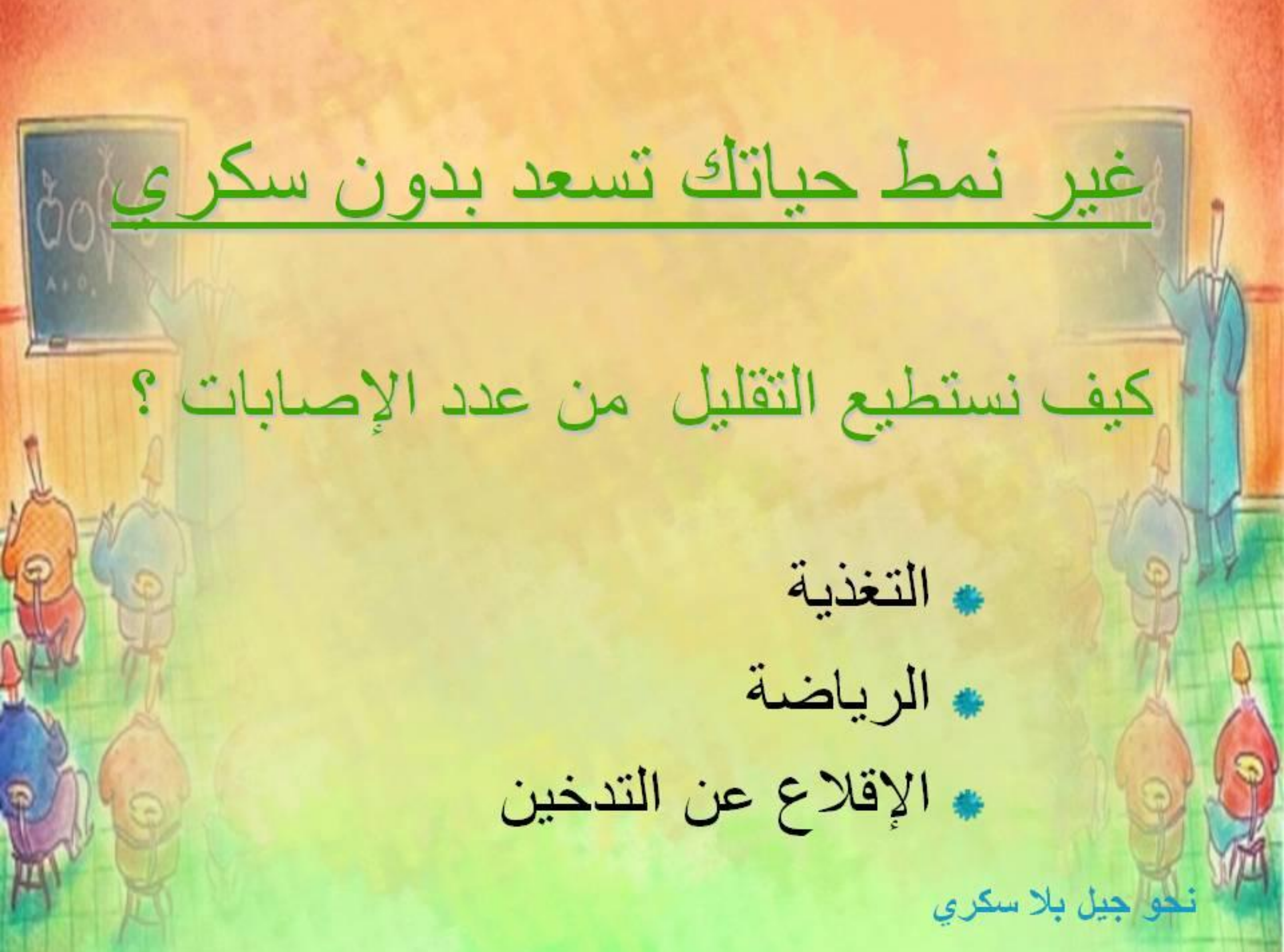
تسمم الحمل.

ماعلاج مريض السكري؟

لايمكن التحكم التام بداء السكري ولكن يمكن منع حدوث مضاعفاته وذلك عن طريق تنظيم معدل السكر في الدم

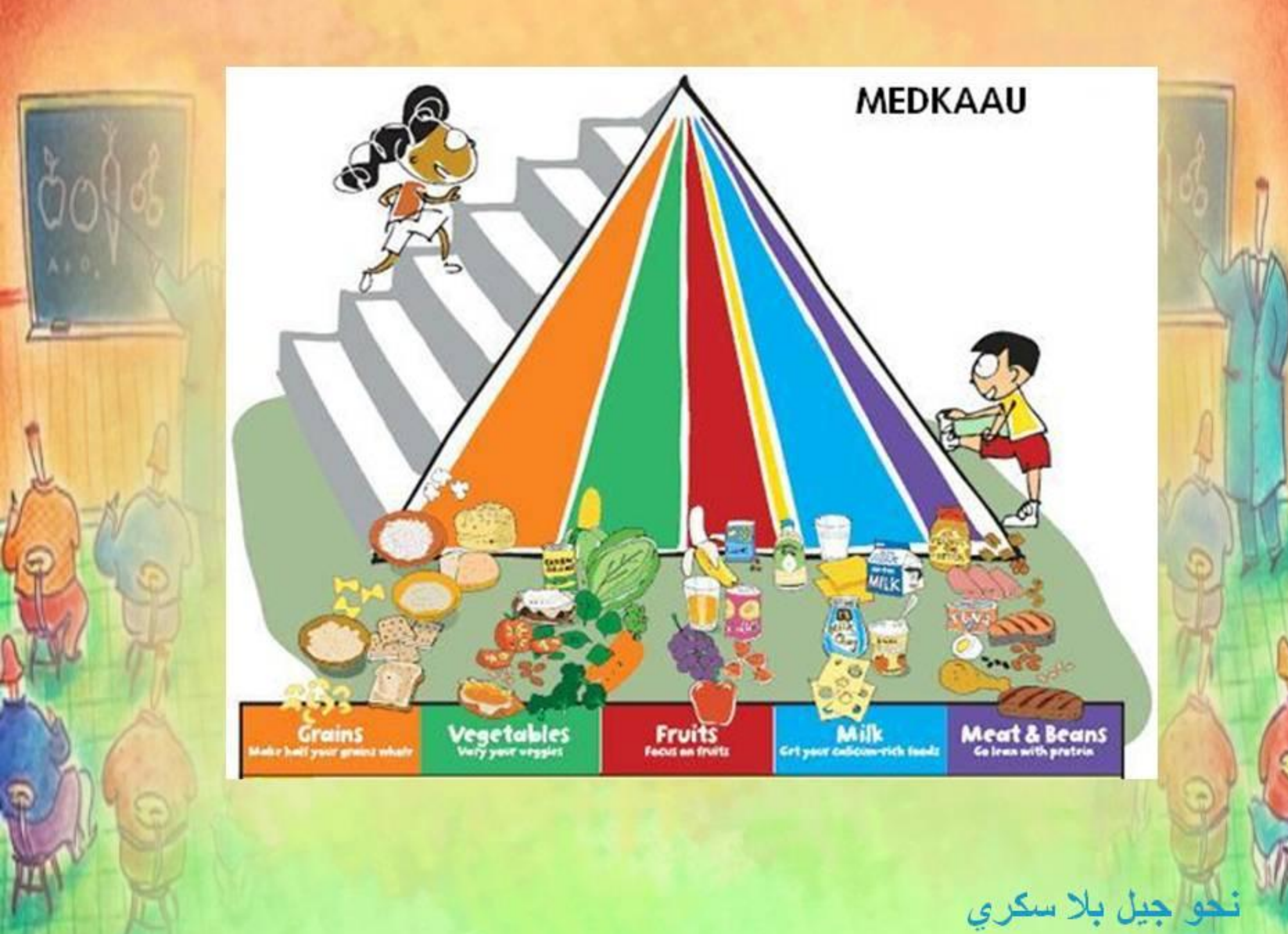
قد يستطيع مريض السكري في بعض الأحيان التحكم ي السكر بدون الحاجة الى الأدوية (فقط عندما يكون الارتفاع بسيط في السكر غالبا اذا اكتشف مبكرا)

العلاج: الحمية (اتباع نظام غذائي)، ممارسة الرياضه البدنيه، الأدوية (الحبوب الخافضة للسكر اوحقن الانسولين)



غير نمط حياتك تسعد بدون سكري
كيف نستطيع التقليل من عدد الإصابات ؟
التغذية
الرياضة
الإقلاع عن التدخين
نحو جيل بلا سكري


التغذية..
منظمة الصحة العالمية:
(تناول الفاكهة و الخضروات خمس مرات
يوميا لصحة جيدة)
Five a day for better health
نحو جيل بلا سكري


MEDKAAU
MILK
Grains
Make half your grains whole
Vegetables
Vary your veggies
Fruits
Focus on fruits
Milk
Get your calcium-rich foods
Meat & Beans
Go lean with protein
نحو جيل بلا سكري

الرياضة..

- لا يحتاج المرء إلى أن يكون رياضياَ محترفاَ لكي يعتبر نشيطاَ بدنياَ ، فقط ثلاثون دقيقة من النشاط الجسمي المعتدل كالمشي يومياَ أو معظم أيام الأسبوع.. تحقق لنا القدر اللازم من الفائدة دون عناء يذكر
- استخدام الدرج (السلم) بدلا ً من المصعد قدر المستطاع.
- القيام بالأعمال المنزلية يساعد على حرق السعرات الحرارية.



من أنواع التمارين التي يمكن ممارستها

- المشي
- صعود ونزول الدرج
- الجري
- استعمال الدراجة
- السباحة




https://www.facebook.com/diabete1


الابتعاد عن التدخين



نصائح ذهبية نحو جيل بلا سكري

-- تناول ٦-٨ اكواب من الماء يوميا .
-- تجنب التسوق وانت تشعر بالجوع واحرص على اختيار الأطعمة قليلة الدسم أو منزوعة الدسم حتى في الألبان ومنتجاتها، ولا تخاف فمن الناحية الغذائية هذه الأطعمة تحتوي على نفس الفائدة بل أكثر بالإضافة إلى أنها تحتوي على سعرات حرارية أقل، و تبعد عنك خطر الإصابة بزيادة الكولسترول وما يتبع ذلك من مخاطر
-- إذا شعرت بالجوع بين الوجبات يفضل تناول الفواكه والخضروات بدلا من البسكويتات والمكسرات
-- لاتأكل اثناء انشغالك بأي نشاط آخر مثل القراءة، قيادة السيارة ومشاهدة التلفاز
-- التزم بالأكل في غرفة واحدة وفي نفس المكان في الغرفة ومع مجموعة..
-- ضع الأكل في صحن صغير حتى تظهر الكمية القليلة وكأنها كبيرة
-- انتبه لما تأكله وحاول الأكل بوعي وحرص
-- عند الشبع توقف عن الأكل ولا تأكل فوق طاقتك ونذكر قوله صلى الله عليه وسلم: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع"